

Jak rozmawiać z rodzinami z Ukrainy, które gościsz u siebie?

Wysłane przez Adrian Piekarski, 07/03/2022 **Treść:**

Polskie Towarzystwo Terapii EMDR, skupiające psychologów i innych specjalistów w zakresie interwencji kryzysowej i leczenia traumy, przygotowało pomoc dla osób przyjmujących uchodźców z Ukrainy. Jest to trudno dostępna a bardzo obecnie konieczna wiedza.

Plik w wersji PDF w wysokiej rozdzielczości (do wydruku) oraz w wersji graficznej jest dostępny do pobrania na naszej stronie.

Materiał dostępny jest również na stronie internetowej Towarzystwa: <https://emdr.org.pl/pomoc-dla-ukrainy/>

Jak rozmawiać z rodzinami z Ukrainy które gościsz u siebie?



DOROŚLI

Jedli nie mówisz w języku swoich gości – zaopatr się w „flumacza” w telefonie lub słownik.

Dowiedz się, czy Twoi goście mają zabezpieczone podstawowe potrzeby:

- czy mają niezbędne rzeczy osobiste (przebiegi, sztućce, mydło, ubrania etc.)
- czy mają telefon, żeby móc się kontaktować tak z Tobą jak i ze swoimi bliskimi
- jeśli udostępniłeś im samodzielne mieszkanie, zadbać o jedzenie, środki higieny osobistej i środki czystości
- pokazać im okolicę, opowiedzieć co i gdzie mogą znaleźć
- wykazać, jak mogą się poruszać po okolicy, czy do Twoim mieszkaniu, żeby czuli się bardziej samodzielnie i mniej zależni
- zapytać, czy potrzebują Twojej pomocy w kontaktach z polską administracją

Rzeczy, które **NALEŻY** robić i mówić:

- ☑ Uważaj prywatność swoich gości – bądź dostępny, ale nie narzucaj swojej obecności
- ☑ Daj do zrozumienia, że ich historia jest dla Ciebie ważna i wysłuchaj, jeśli będą chcieli Ci ją opowiedzieć; rozmawiaj, jeśli będą chcieli o tym rozmawiać
- ☑ Bądź spokojny i cierpliwy – Twój spokój będzie dla nich wsparciem
- ☑ Odpowiadaj na pytania, informuj o możliwościach, ale i sam nie bój się pytać o ich potrzeby
- ☑ Jeśli masz trudności z porozumiewaniem się – wykorzystaj „flumacza” w telefonie, korzystaj ze słowników, staraj się nawiązać choć minimalny kontakt
- ☑ Jeśli Twoi goście mieszkają razem z Tobą w jednym mieszkaniu – nie bój się angażować ich we wspólną pracę (przygotowywanie posiłków, sprzątnięcie). Dzieci temu poczują się pewniej i bardziej u siebie
- ☑ Poproś, żeby Twoi goście nauczyli Cię kilku słów po ukraińsku, pokazali, jak się przygotowuje dania ukraińskie – to pozwoli im na zachowanie własnej tożsamości
- ☑ Jeśli udostępniłeś im odrębne pomieszczenie – zostaw kontakt do siebie, ale nie bój się też „zaglądać” do nich pytając o potrzeby

Rzeczy, których **NIE NALEŻY** robić i mówić:

- ☑ Nie odbieraj osobiste zachowań, które w innych okolicznościach uznalibyś za niewłaściwe – np. nagłe opuszczenie pomieszczenia, wyrażanie niezadowolonia lub obawy. Twoi goście mają traumatyczne doświadczenia, w związku z czym przeżywają silne emocje. Te zachowania nie dotyczą Ciebie, a Twoi goście nie zawsze są w stanie je kontrolować

- ☑ Nie zmuszaj do rozmowy o tym co przeżyli, jeśli zauważysz, że to dla nich trudne
- ☑ Nie przerywaj opowieści (np. patrzyj na zegarek), jeśli zaczęli mówić
- ☑ Nie wyręczaj we wszystkim swoich gości, jeśli wyrażają ochotę współuczestniczenia w jakichś pracach lub coś zrobić sami – pozwól im na to
- ☑ Nie oceniaj tego, co zrobili, lub czego nie zrobili, nie sugeruj co powinni zrobić
- ☑ Nie opowiadaj o własnych problemach
- ☑ Nie obiecuj, że wszystko będzie dobrze – jeśli jesteś na to gotowy, obiecuj, że zrobisz wszystko, żeby im pomóc
- ☑ Nie zachowuj się tak, jakbyś musiał rozwiązywać za nich wszystkie ich problemy
- ☑ Nie umniejszaj ich zdolności do opiekiowania się samymi sobą

DZIECI

Przed wszystkim pamiętaj, że dzieci z Ukrainy już doświadczyły wojny, niż Ty, czy większość Twoich dorosłych znajomych w Polsce. Doświadczyły tego – i przetrwały!

Dlatego:

- ☑ Odpowiadaj na ich pytania, jeśli będą je zadawały, dostosowując swoje słownictwo do ich możliwości
- ☑ Jeśli będą pytały o wojnę – nie zbywaj, nie bagatelizuj, ale odpowiadaj zgodnie z prawdą dodając zawsze jak pozytywny element, np. „Jak Ukraina została zaatakowana, ale wszystkie kraje Europy stanęły jej pomocą i wspierają ją w walce z agresorem”
- ☑ Jeśli dziecko samo zaczyna mówić o swoim strachu – pozwól mu na to. Zapewnij je, że to normalne, że się Dorośli też czasem czują lęk czy niepokój. Ty też się martwisz, ale i Ty i wszyscy inni dorośli próbuj wszystko żeby pomóc dziecku i jego rodzinie
- ☑ Jeśli dziecko nie reaguje na polecenia i prośby, zachowuje się agresywnie, jest nadmiernie pobudzone lub nadmiernie wycofane – pamiętaj że prawdopodobnie przeżywa silne emocje, których nie potrafi opisać
- ☑ Jeśli będzie taka możliwość, pomóż mu nawiązać kontakt z rówieśnikami
- ☑ Jeśli będzie taka możliwość, postaraj się dać mu możliwość zabawy
- ☑ Nie obiecuj rzeczy niemożliwych. Nie mów: „Jeśli dziecko pójdzie do szkoły, to będzie dobrze”. Powiedz raczej, że też się martwisz, ale Tata jest dzielny i myśliczny i zrobi wszystko, żeby jak najszybciej przyjechał, a Ty zrobisz wszystko, żeby mu w tym pomóc
- ☑ Nie rozmawiaj przy dziecku o drastycznych szczegółach
- ☑ Nie oglądaj przy dziecku drastycznych relacji telewizyjnych

Pamiętaj, że kilkadziesiąt dzieci potrafią bardzo szybko przechodzić od bólu i cierpienia do radości i śmiechu!

I pamiętaj, że to normalne.





Materiał przygotowany przez Polskie Towarzystwo Terapii EMDR – zrzeszające terapeutów EMDR – w tym psychologów, psychotraumatologów, lekarzy psychiatrów, psychoterapeutów interwencji kryzysowych – zapmagających się m.in. licencjatem triuny

Prof. dr hab. Ewa Zielińska, Piotr Jankowski
Towarzystwo Terapii EMDR w Polsce

Materiał przeznaczony do swobodnej dystrybucji i kopiowania w celach edukacyjnych, bez prawa do reprodukcji zmian.

Pliki:  [jak rozmawiac z rodzinami z ukrainy.pdf](#)

Źródłowy URL: <https://urząd.augustow.pl/aktualnosci/jak-rozmawiac-z-rodzinami-z-ukrainy-ktore-goscisz-u-siebie>